Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
August - Septembrie 2019
Se distribuie gratuit
Nr. 198-199

„Îndată tatăl copilului a strigat cu lacrămi: „Cred, Doamne! Ajută necredinței mele!"
(Marcu 9: 24)

Editorial

EDF la Conferința Statelor Părți: *„Recunoașterea egală în fața legii trebuie să devină realitate!"*

Lavinia Elena Niculicea

Cea de-a douăsprezecea sesiune a Conferinței Statelor Părți (COSP) la Convenția privind drepturile persoanelor cu dizibilități a avut loc la sediul ONU, în perioada 10-13 iunie 2019. Tema a fost „Asigurarea incluziunii persoanelor cu dizabilități într-o lume în schimbare, prin punerea în aplicare a CRPD".

În deschiderea conferinței, Yannis Vardakastanis, președintele EDF, a scos în evidență rolul egalității de șanse și importanța incluziunii.

„Recunoașterea egală în fața legii trebuie să devină realitate. Dacă democrația nu este pentru toți, incluziunea nu poate fi realizată!", a declarat el.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Viața unui alpinist - pag. 3
De unde știu că Dumnezeu există? - pag. 4
Broderia -„De sus se vede mai bine!" - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Supraviețuitoarea! - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.19

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Yannis Vardakastanis a vorbit în cadrul Forumului societăţii civile, care urmăreşte să amplifice vocea şi să faciliteze participarea adecvată şi activă a persoanelor cu dizabilităţi.

„(…) în acei ani de negocieri, ne-am imaginat că CRPD are puterea de a schimba societatea. Ea schimbă viaţa persoanelor cu dizabilităţi, însă acum trebuie să analizăm modul în care statele o pun în aplicare" a afirmat acesta.

Coordonatorul EDF în materie de politică, Alejandro Moledo, a prezentat evenimentul secundar „Accesibilitatea TIC: cheia societăţii digitale inclusive". El a vorbit despre rolul vital pe care-l joacă TIC în ceea ce priveşte împuternicirea tuturor oamenilor şi despre faptul că acesta reprezintă un factor implicat în incluziunea socială. În plus, TIC are capacitatea de a schimba radical viaţa oamenilor, de exemplu, prin facilitarea accesului la informaţii, servicii de bază, asistenţă medicală şi educaţie, dar, din nefericire, aceste tehnologii nu sunt întotdeauna accesibile sau disponibile tuturor.

„Legislaţia este esenţială – avem nevoie de definiţii, cerinţe şi standarde privind accesibilitatea, interoperabilitatea cu tehnologiile de asistenţă, mecanisme de aplicare şi remediere şi programe de formare pentru profesioniştii în domeniul TIC şi creatorii de conţinut", a spus Alejandro Moledo.

Alejandro Moledo a explicat nevoia de a consulta persoanele cu dizabilităţi în dezvoltarea tehnologiilor inteligenţei artificiale şi a realităţii virtuale pentru a maximiza accesibilitatea şi potenţialul ca tehnologie asistivă în cadrul panelului „Inteligenţa artificială şi potenţialul de a spori incluziunea, participarea şi independenţa persoanelor cu dizabilităţi.

De asemenea, el a prezentat raportul EDF recent publicat „O perspectivă a dizabilităţii asupra inteligenţei artificiale, a proceselor decizionale automate şi a tehnologiilor emergente".

În a doua zi a Conferinţei, Pat Clarke, vicepreşedintele EDF, a explicat că informaţiile accesibile „repre-zintă o condiţie indispensabilă pentru participarea politică a persoanelor cu handicap". Yannis Vardakastanis a prezentat campania EDF pentru alegerile din UE, concentrându-se pe promovarea cerinţelor politice privind mişcarea europeană a persoanelor cu dizabilităţi şi pe creşterea gradului de conştientizare cu privire la necesitatea alegerilor accesibile şi a dreptului la vot al tuturor persoanelor cu handicap. În plus, preşedintele EDF a explicat, de asemenea, experienţa Intergrupului pentru persoanele cu dizabilităţi din cadrul Parlamentului European şi modul în care EDF şi membrii săi au colaborat cu aceştia pentru a se asigura că CRPD-ul ONU este încorporat în activitatea Parlamentului European.

Pat Clark le-a reamintit participanţilor că, 50% dintre persoanele cu dizabilităţi sunt în vârstă de peste 65 de ani, majoritatea fiind femei. Vârsta are un impact negativ asupra evaluării handicapului şi alocării pensiilor de invaliditate. Privarea de capacitatea juridică, tratamentul forţat, instituţionalizarea … UNCRPD se aplică indiferent de vârstă!

John Dolan, membru al consiliului de administraţie al EDF, şi-a împărtăşit punctul de vedere cu privire la Cardul UE pentru persoanele cu handicap, referindu-se la acesta ca la un bun tangibil pe care UE îl poate realiza pentru persoanele cu handicap, ce trebuie extins la toate statele membre şi în domeniul său de aplicare.

Sărbătorirea a 20 de ani de la înfiinţarea Alianţei Internaţionale pentru Persoane cu Dizabilităţi a reunit membrii consiliului trecut şi actual, pledând pentru recunoaşterea progreselor înregistrate până în prezent în promovarea drepturilor persoanelor cu handicap. Acest eveniment a fost urmat de o ceremonie de recunoaştere a contribuţiilor şi a eforturilor depuse de liderii mişcării persoanelor cu dizabilităţi la nivel mondial în stabilirea unei puternice Alianţe Internaţionale a Persoanelor cu Dizabilităţi, aşa cum o cunoaştem astăzi.

Pat Clarke a subliniat importanţa construirii unei colaborări pe termen lung cu jurnaliştii în cadrul evenimentului secundar „Promovarea şi vizibilitatea persoanelor cu dizabilităţi în mass-

continuare în pag. 13

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Viața unui alpinist - Sîrbu Ionel

Am scris această poveste cu multe lacrimi în ochi, pentru că nu pot uita prin ce am trecut și trec... și ce s-o mai întâmpla, merg cu Dumnezeu înainte!

Vă salut cu respect! Am să vă spun povestea mea.

Mă numesc Sîrbu Ionel și sunt din comuna Seaca, județul Olt, strada Șoseaua Mare, nr 88, născut în 04-1975.

Am fost alpinist utilitar în construcții. Viața era așa de frumoasă: cu o soție și patru copii. Eram așa fericiți, dar viața este cu urcușuri și coborâșuri, nu tot timpul este roz. Dacă ne-ar putea arăta Dumnezeu ce ni se poate întâmpla, ne-am feri de cele rele.

În data de 11.11.2012 am primit cea mai grea lovitură! De atunci au început greutățile pe capul meu și al familiei mele, cu o simplă căzătură din nuc! M-a chemat un vecin să-l ajut să-l taie (el nu m-a ajutat cu absolut nimica în perioada asta de când sunt țintuit în scaun cu rotile).

A urmat calvarul prin spitale! În ziua care am căzut, m-au dus la spitalul din Craiova, m-au ținut 5 ore doar pentru analize, după care m-au trimes la sp. Baltazar - Arsenie în București. M-au ținut o lună de zile doar pe o fiolă de algocalmin și o pastilă de piafen, ca la urmă să-mi zică domnul Doctor Profesor Exergian că nu sunt de operat.

M-au dus la recuperări. Recuperările se făceau în spitalul 9. Am stat 2 săptămâni acolo, dar vreau să vă zic câți eram înăuntru: 15 persoane, femei și bărbați, dezbrăcați, doar cu un cearceaf alb și murdar. Unii erau operați pe creier, alții nebuni în dormitor, un miros de nesuportat și tot felul de gîndaci și șobolani. Nu mai zic de doctorițe rezidenți care veneau dimineața la vizită cu rețete și o ștampilă în mână și dădeau rețete fără nici o relevanță pentru pacienți; aveai bani, nu aveai, trebuia să le cumperi și erau scumpe: m-am trezit cu o pungă mare de tratament. Când le-am făcut socoteala era o valoare de 2 mii de lei în 2 săptămâni! Nu mai zic de șpăgi!

Apoi m-a vizitat o verișoară. Lucrasem pe la ea acasă. Mi-a luat dosarul de la doctor și a început să umble cu el atât prin spitalele din țară cât și pe afară, și toți i-au zis să mă opereze să nu fac scleroză multiplă la coloană.

De bine, de rău, s-a găsit spitalul Medlife și acolo, într-o săptămână, m-au operat și m-au trimes și acasă. Medlife-ul m-a sărăcit de tot, încât mai m-am împrumutat de bani să acopăr operația deoarece asigurările nu dau nimica înapoi din ce plătești numerar spitalului.

Am ajuns acasă, am stat 6 luni, pentru că nu avea cine să se intereseze de un spital de recuperări. Până la urmă am găsit spitalul Filantropia din București pentru recuperări.

Am mers acolo și în 2 săptămîni m-au pus în scaun cu rotile și forță pe mine, dar nu știam ce se poate întâmpla în continuare. A început infecția urinară, pentru că cei din sp. Baltazar nu mi-au zis când să schimb sonda urinară, iară la sp. Filantropia m-au învățat să-mi fac toate demersurile pentru sondaj; apoi au urmat mici operații: infecție, pietre la vezică... și ce s-o mai întâmpla, merg cu Dumnezeu înainte!

Le mulțumesc frumos celor care m-au ajutat și celor care mă ajută în continuare. Am scris această poveste cu multe lacrimi în ochi, pentru că nu pot uita prin ce am trecut și trec.

-sfârșit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

De unde știu că Dumnezeu există?

-ultima parte-

Nicu Butoi

Și cei care nu L-au cunoscut pe Iisus?

Nu este nicio problemă în faptul că unii nu L-au cunoscut pe Iisus. I-a cunoscut Iisus pe ei și acest lucru este totul – „Lumina aceasta este adevărata Lumina care luminează pe orice om venind în lume“ (Ioan 1:9). Iar Pavel spune: „după ce ați cunoscut pe Dumnezeu sau, mai bine zis, după ce ați fost cunoscuți de Dumnezeu“ (Galateni 4:9). Într-adevăr, „mai bine zis“. Adică nu este de primă importanță că eu L-am cunoscut pe Dumnezeu, ci de primă importanță este faptul că El m-a cunoscut pe mine. Noi Îl cunoaștem fiindcă El ne-a cunoscut mai întâi. Pe masa de operație, cu suflarea pâlpâind între viață și moarte, capital este nu ca eu să îl cunosc pe doctor, ci ca el să mă cunoască pe mine, adică să îmi cunoască suferința si remediul. Prin extensie, același principiu se aplică atunci când viața se zbate între credință și necredință.

…celui care crede

„Mai vrem încă un semn“, spuneau contemporanii lui Iisus. Nu vi se va da un alt semn, le-a răspuns El, fiindcă orice semn vi se va da, veți refuza să credeți. După ce veți mai primi un semn, veți dori încă unul. Dacă nu veți crede Scriptura, nu veți crede nici chiar dacă ar veni cineva din morți (Luca 16:30-31).

Răspunsul pe care-l dăm revelației este fie credința, fie necredința. Neutralitatea nu este posibilă. „Fără credință este cu neputință să fim plăcuți Lui! Căci cine se apropie de El trebuie să creadă că El este și că răsplătește pe cel ce-L caută“ (Evrei 11:6), spune epistola către evrei. Dar adevărata credință nu se naște și nu se manifestă în vid, ci se naște datorită inițiativei lui Dumnezeu – „Credința vine în urma auzirii, iar auzirea vine prin cuvântul lui Christos“ (Romani 10:17). Mai întâi Dumnezeu se descoperă și apoi ne cere să credem în El. O credință care nu este bazată pe revelație, ci pe imaginație este un teren fertil pentru diavol. În schimb, adevărata credință apelează la intelect, la rațiune, la natură și la experiență. „Judecați voi, cercetați, gustați, alegeți…“, acestea sunt cuvintele de ordine care însoțesc adevărata credință.

Lumea, împărțită de (ne)credință

Credința sau necredința noastră nu schimbă realitatea. Dumnezeu nu există pentru că cineva crede că El există și nici nu își încetează existența pentru că altcineva își imaginează că El nu există. În schimb, alegerea de a crede sau a nu crede ne schimbă dramatic pe noi. Adoptarea unei poziții sau a alteia în ceea ce privește credința în Dumnezeu va avea efecte determinante asupra calității și naturii vieții noastre și a celor din jur.

Nu este ciudat că aceia care au spus că nu cred în Dumnezeu s-au făcut pe ei înșiși dumnezei? Istoria este martora unui fluviu de sânge vărsat de mâna celui căruia i se cânta: „Slavă lui, slavă lui, slavă lui!” – Iosif Visarionovici Stalin. Nu există oameni care nu cred în ideea de Dumnezeu. Astfel de oameni cred în ei, în gândirea, inteligența și informațiile pe care le dețin, se fac pe ei înșiși dumnezei. „Puterea lui o ia ca dumnezeu al lui“ (Habacuc 1:11), spune Biblia. Apostolul Pavel, în a doua sa epistolă către Tesaloniceni (2:4), vorbește despre „potrivnicul care se înalță mai presus de tot ce se numește Dumnezeu sau de ce este vrednic de închinare“ pentru a se „așeza în Templul lui Dumnezeu dându-se drept Dumnezeu“. Să mai cred că ateismul înseamnă necredința în Dumnezeu sau să cred mai degrabă că el înseamnă de fapt uzurpare?

Adesea, necredința în Dumnezeu nu îmbracă forma unei simple atitudini filozofice, ci devine militantă și se transformă în vrăjmășie contra Aceluia despre care spune că nu există. E așa de ciudat să urăști pe „nimeni“, să lupți împotriva lui

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

„nimeni“, să convertești pe altul să creadă în „nimeni“ și „nimic“… Atitudinea de ostilitate, iritarea și misionarismul care însoțesc adesea necredința în Dumnezeu spun că așa-numitul „ateism“ (de care diavolul nu este bolnav) este mai mult decât o atitudine a minții în fața realității percepute. Este o alienare de natură spirituală – „cine nu este cu Mine este împotriva Mea“.

Dumnezeu crede în atei

Este greu, dacă nu chiar imposibil, de trasat drumul străbătut de cineva pentru a ajunge la o concluzie sau alta în privința credinței. O mulțime de factori sunt implicați. Lucrul cel mai reconfortant este însă că Dumnezeu cunoaște natura atitudinii noastre, oricare ar fi ea, drumul parcurs și destinația spre care se îndreaptă cineva. El judecă cu dreptate și răspunde adecvat.

Zelotul Saul din Tars prigonea odinioară pe „nu există“, îi ucidea pe urmașii Lui, mergea în locuri străine și îndepărtate ca să-i aducă pe unii pe „calea bună“ a inexistenței lui Iisus ca Fiu al lui Dumnezeu… Era mânat de o convingere arzătoare și neobosită că, din moment ce datinile strămoșești sunt „veșnic adevărate“, rezultă că tot ce diferă este fals (Galateni 1:14). Biblia spune că Saul „sufla amenințarea și uciderea împotriva ucenicilor Domnului“ (Faptele Apostolilor 9:1). Asta este ce se putea vedea din afară la acest om de teama căruia tremurau mii de semeni de-ai lui. Dar, dincolo de ceea ce se vedea la exterior, Dumnezeu putea citi în sufletul său ceea ce niciun pământean nu ar fi putut citi. Ca urmare, „nu există“ i-a tăiat calea spre Damasc și a stat de vorbă cu cel care Îl prigonea „până la moarte“. Saul a căzut la pământ și I s-a închinat. Sub puterea pe care numai Dumnezeu o desfășoară, „purtarea lui de altădată“ (Galateni 1:13) a fost înlocuită cu „viața cea nouă în Christos“ (Romani 6:4).

În această istorie biblică este dezvăluit modul în care tratează Dumnezeu credința și necredința. În primul rând, nu Saul Îl caută pe Domnul, ci Domnul îl caută pe Saul. „Nu voi M-ați ales pe Mine, ci Eu v-am ales pe voi“ (Ioan 15:16), spunea Iisus. Saul nu crede în Iisus, dar Iisus crede în Saul (Faptele Apostolilor 9:15). De ce tocmai atunci și de ce tocmai așa l-a abordat Iisus nu știm. Oricum, după rezultate putem înțelege că timpul, locul și maniera au fost cele mai bune. Se vede că nu de puțin timp se lupta Saul cu conștiința lui, fiindcă „îi era greu să dea cu piciorul într-un țepuș“ (Faptele Apostolilor 26:14), dar în cele din urmă a dat. De ce era el așa fanatic în persecutarea lui „nu există“? Karl Jung spune că fanatismul este o compensare a îndoielilor tainice ale individului. Ce înseamnă întâlnirea omului cu Dumnezeu și a lui Dumnezeu cu omul? Transformarea omului într-un robot sau un computer? Nu. Dumnezeu dorește ca omul să judece, să înțeleagă și să decidă. „Pentru ce Mă prigonești?“ îl întreabă Iisus pe Saul. „Ai o logică, un motiv întemeiat, este atitudinea ta rezultatul cercetării și deciziei tale lucide? Pentru ce?“ „Pentru ceea ce cred eu despre Tine“ sună răspunsul nerostit al lui Saul. Apoi spune: „De fapt, te întreb acum ceea ce trebuia să te întreb de la început: «Cine ești, Doamne?».“ Este pentru prima dată când se oprește să îl întrebe pe „nu există“. Niciodată până acum nu a cerut un răspuns de la El. Poate că îl intuia și se temea să nu fie adevărat. A umblat în virtutea prejudecăților și tradițiilor lui, care Îl denunțau pe Iisus ca înșelător. Răspunsul Domnului este simplu și este cel de care se temea: „Eu sunt Iisus pe care-L prigonești“.

Saul nu ezită să tragă concluzia logică: „Deci Tu exiști, Doamne, Tu ești adevărat, iar eu te prigonesc pe nedrept.“ Confruntat cu adevărul, reacția lui pozitivă nu întârzie: „Ce vrei să fac?“ Și de aici începe să pulseze o viață care are un cuvânt greu de spus până astăzi. Acesta este felul lui Dumnezeu de a-l confrunta pe om cu adevărul și cu propria lui conștiință. El știe că adevărata credință nu se naște și nu se manifestă decât în adevărata libertate. „Dacă Fiul vă face liberi, veți fi liberi cu adevărat“ (Ioan 8:36). Așa procedează El cu oamenii cu diverse convingeri. Ce respect, ce tact, câtă grație la Dumnezeu! Dacă aș fi ateu, nu mi-ar fi teamă să mă întâlnesc cu un așa Dumnezeu. „Ce convingătoare sunt cuvintele adevărului“ (Iov 6:25), spune Iov.

Credința în Dumnezeu nu este produsul minții, culturii sau al bisericii. Ea este darul lui Dumnezeu în Christos Iisus. A avea sau a nu avea această credință nu depinde de verbul „a obține“, ci de verbul „a primi“. Se cere transparență si luciditate. „Cred, Doamne, ajută necredinței mele!“ (Marcu 9:24)

-sfârșit-

SURSĂ: Semnele timpului, ianuarie 2014, ediție tipărită
https://semneletimpului.ro/religie/ateism/de-unde-stiu-ca-dumnezeu-exista.html
Preluat cu permisiune

Broderia

„De sus se vede mai bine!”

Odată, o fetiță mică stătea jos pe covor şi se juca lângă bunica sa, care cu o bucată de pânză prinsă într-un gherghef într-o mână şi cu acul în cealaltă lucra la o broderie cu flori şi arbori.

Şi de acolo de jos, văzând numai noduri şi ațe fără nici un rost , fetița se întreba în gând ”Oare ce se întâmplă cu bunica mea de face lucruri atât de urâte când e ştiu că ea are numai lucruri frumoase în casă? De ce lucrează de atâta timp la pânza aceasta fără nici un sens? Cu siguranță că bunica a îmbătrânit sau poate nu mai vede aşa de bine!”

Şi se jucă mai departe gândindu-se cum să-i spună bunicii adevărul până când o întrerupse glasul domol al acesteia:” Fetița mea, am terminat. Hai să-ți arăt ce am făcut. Vrei!??

Fără să mai aştepte o altă invitație fetița urcă imediat în poala bunicii şi… surpriză ! În fața sa apăru imediat un peisaj parcă mai frumos decât celelalte, cu flori, cu arbori şi iarbă verde şi cu o apă albastră care semăna cu cerul senin.

Mirată peste poate fetița întrebă:

- Bunico, nu înțeleg un lucru. Când ai schimbat broderia la care lucrai? Asta e aşa de frumoasă... pe când cealaltă…

Bunica o întrerupse:

- Fetița mea! Ceea ce vedeai tu de acolo de jos era aceeaşi broderie. Dar de unde priveai tu nu puteai să vezi partea asta care este terminată. Dar de aici de sus se vede altfel şi de fapt aceasta este fața cea adevărată. Nu contează ce se vede de jos ci numai ceea ce rămâne în final.

Când a crescut mare şi a trebuit să treacă prin situații delicate, fetița, acum o persoană în toată firea a zis: ”Doamne, de ce se întâmplă toate aceste lucruri? Eu nu mai înțeleg nimic!”

Şi atunci a auzit un glas care i-a spus:

- De acolo de jos tu nu poți înțelege modul în care Eu îți brodez cursul vieții aşa cum e mai bine pentru tine. Dar dacă vei avea răbdare să înțelegi lucrurile precum şi credință în Mine, atunci când vei fi cu Mine aici sus vei vedea că totul merge spre binele tău şi nimic nu se face la întâmplare. Şi după aceea nimic nu ne mai poate împiedica să fim împreună!

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Beneficiile hidratării cu apă

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Toți avem avem nevoie de apă nu doar pentru a supraviețui, ci pentru a trăi! Dar cum se întâmplă aceasta mai exact?

Știați că greutatea corpului este dată în proporție de 60% de apa pe care o conține?

Corpul nostru utilizează apa pentru toate celulele, organele și țesuturile, prin care reglează temperatura, și menține și alte funcții ale corpului.

Deoarece corpul nostru pierde apa prin respirație, transpirație și digestie, este important să ne hidratăm, utilizând lichide și alimente care conțin apă.

Cantitatea de apa de care ai nevoie depinde de o varietate de factori, inclusiv de clima unde locuiești, cât de activ din punct de vedere fizic ești, și de boala de care suferi sau orice problemă de sănătate.

Apa protejează țesuturile, măduva spinării, și articulațiile

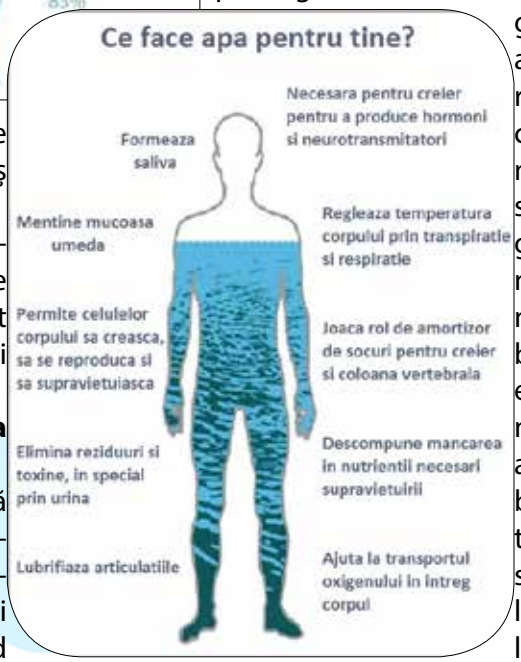
Apa face mai mult decât doar să potolească setea noastră și să regleze temperatura corpului; ea pastrează de asemenea țesuturile umede. Știți cum este să îți simți ochii, gura și nasul uscate? Păstrând corpul hidratat, ne ajută să păstrăm nivelul potrivit de umiditate în aceste zone sensibile, același lucru fiind valabil și pentru sânge, oase și creier. În plus, apa ajută la protejarea măduvei spinării și acționează ca un lubrifiant și ca o pernă pentru articulații.

Apa ajută la curățarea resturilor din organism

O porție adecvată de apă permite corpului să elimine tot ceea ce nu este bun pentru organism prin transpiratie, urinare si defecare. Rinichii și ficatul o folosesc pentru curățare resturilor, la fel si intestinele. Apa ne ține departe de constipație prin scaune moi și ajută la mutarea hranei pe care am mâncat-o prin tractul intestinal. Cu toate acestea, trebuie remarcat că nu există dovezi care să demonstreze că un consum crescut de lichid va vindeca constipația.

Apa ajută la digestie

Digestia începe cu saliva, la baza căreia stă apa. Digestia se bazează pe enzimele care se găsesc în salivă, care ajută la descompunerea alimentelor și a lichidului și la dizolvarea mineralelor și a altor substanțe nutritive. Digestia corectă face mineralele și substanțele nutritive mai accesibile organismului. Apa este, de asemenea, necesară pentru a ne ajuta să digerăm fibrele solubile. Cu ajutorul apei, aceste fibre se dizolvă ușor și ajută la sănătatea intestinului, făcând scaune moi bine formate, ușor de transportat.



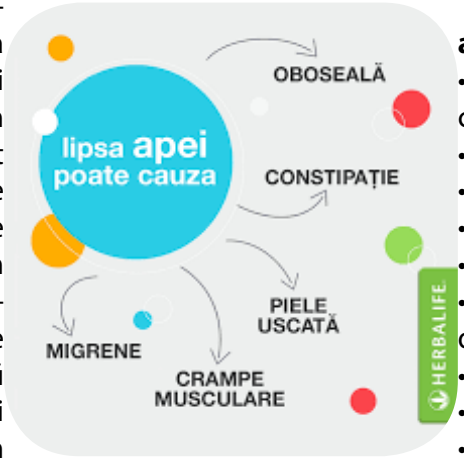
Apa previne deshidratarea

Corpul nostru pierde lichide atunci cand noi ne angajăm în exerciții viguroase, sau transpirăm

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

la căldură puternică, sau avem febră sau în cazul în care contactăm o boală de pe urma căreia vomităm sau avem diaree. Dacă pierdem lichide datorită uneia dintre cele menționate mai sus, este important să creștem aportul de lichide astfel încât să restabilim nivelul natural de hidratare. Doctorul ne poate recomanda să consumăm mai multe lichide pentru tratarea anumitor probleme de sănătate, cum ar fi cum ar fi infecții ale vezicii urinare și pietre ale tractului urinar. În cazul unei sarcini este posibil să fie nevoie de mai multe lichide datorită alăptării.



Cât de multă apă avem nevoie?

Nu există o regulă prestabilită, unii oameni beau apă doar atunci când li se face sete, alții adaugă și o alimentație ce conține lichide. Dacă nu suntem siguri că avem oun nivel optim de lichide o în corp este bine să observăm urina. Dacă este deschisă la culoare, oînseamnă că ne hidratăm corect, dacă este închisă la culoare, înseamnă că nu ne hidratăm de ajuns.

10 alimente care ne ajută să rămânem hidratați:

1. Castravetele, care conține până la 95% apă
2. Morcovul, care conține până la 90% apă
3. Zucchini (un dovleac verde), care conține 95% apă
4. Salata verde care conține tot 95% apă
5. Spanacul are 91% apă
6. Tulpina de țelină Apio care conține 95% apă
7. Conopida care conține 92% apă
8. Roșiile care conțin 95% apă
9. Pepenele care conține 91% apă
10. Căpșunile care conțin 91% apă

Pe lângă aceasta mare proporție de apă, aceste legume, verdețuri și fructe, conțin vitamine, minerale și proteine, necesare pentru un corp care să funcționeze corect.

Atenție! Aceste alimente nu pot înlocui apa, ele pot doar ajuta la completare, însă apa este benefică pentru organism, întrucât ajută la eliminarea toxinelor!

Fără hidratare, corpul acumuleaza toxine, care se simt chiar și prin mirosul neplăcut al transpirației.

Alte beneficii ale consumului de apă:

- reducerea senzației de oboseală și creșterea nivelului de energie
- îmbunătățirea digestiei
- rol detoxifiant în organism
- îmbunătățirea calitatii pielii
- imbunatatirea sistemului imunitar
- remediu natural împotriva durerilor de cap
- prevenirea crampelor
- reducerea riscului de cancer
- susținerea luptei împotriva infecțiilor
- prevenția durerilor articulare și a artritei
- susținerea reglării temperaturii corporale
- ajută la menținerea unui pH echilibrat

O bună hidratare cu apă, ne ajută să fim activi, și să avem o minte limpede!

Spre deosebire de alte lichide, apa își păstrează compoziția sa și ajută la ”măturarea locuinței”.

Alte lichide precum ceaiul și sucurile de fructe sau legume, au rol de tratament, respectiv suplimente alimentare, conținând anumite minerale, vitamine și alte substanțe necesare organismului.

Creatorul a lăsat aceste alimente care să ne vorbească despre importanța hidratării și a consumului de alimente vii, care să aibă în conținutul lor mult lichid.

Să fim recunoscători lui Dumnezeu pentru acest lichid fără de care nu am putea supraviețui! Cum spunea cineva : ”fără apă, nu există viață, nu ar exista nici albastru, și nici verde!” (Sylvia Earle).

Vă doresc să vă bucurați de sănătate, hidratându-vă și hrănindu-vă corespunzător atât în sezonul de vară cât și în celelalte sezoane!

Bibliografie :

https://www.everydayhealth.com/water-health/water-body-health.aspx

https://totuldespreslabit.ro/alimente-bogate-in-apa/

https://www.fitness-scandinavia.ro/blog-post/legume-si-fructe-cu-continut-ridicat-de-apa-pentru-detoxifierea-corpului

-sfârșit-

Tabăra „Fii o schimbare!” 2019

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

„În tabăra organizată de Asociația Ridică-te și umblă m-am simțit minunat alături de prieteni cu diverse dizabilități cu care, prin forțele proprii nu m-aș fi putut vedea vreodată. Am petrecut șapte zile de liniște și armonie.” Cristian, Dâmbovița

„Și am cunoscut oameni care au reușit să fie fericiți chiar dacă au probleme.” Albert, Arad

„A fost frumos. Nu m-am simțit om cu dizabilitate, ci m-am simțit o persoană liberă.... Sufletul și mintea, cât și inteligența ar trebui sa fie separate de ce reprezinți tu ca om [cu dizabilitate], dar oamenii pun etichete. Acolo nu am vazut aceste etichete.Pe scurt, a fost o experiență pe care aș repeta-o de fiecare data cand am ocazia.” Roxana, Sibiu

„A însemnat mai multe: să mă apreciez mai mult, să cunosc oameni buni, să fiu mai independentă și să mulțumesc Domnului pentru mai multe și să sper la mai mult.” Diana, Buzău

Cine își mai aduce aminte de prima tabără „Ridică-te și umblă” care a avut loc la Albești-Argeș în 2011? Atunci eram parte din echipa de beneficiari și voluntari condusă de domnul George Uba. Noi intram într-o experiență nouă și ne asumam ceva de nebănuit. A fost necesar foarte mult entuziasm și curaj ca să se pună în aplicare un asemenea proiect îndrăzneț. Mulțumim lui Dumnezeu pentru că ne-a condus și de atunci tabăra a devenit un obicei anual la care ia parte până la 200 de participanți. Iar în timp, participanții, atât beneficiari, cât și voluntari, au devenit foarte experimentați în tot ceea ce presupune o tabără, acum fiind puține situații care să ne mai ia prin surprindere. Astfel că, în perioada 1-8 septembrie tabăra va ajunge la a IX-a ediție.

Marea noutate și provocare a acestui an o reprezintă noua gazdă. Dacă în ultimii șapte ani ne-am întâlnit în centrul de la Stupini-Brașov, anul acesta tabăra va fi în Munții Apuseni la Pensiunea Sequoia, localitatea Săcuieu, județul Cluj. La data redactării acestor rânduri – 20 iulie, sunt înscrise 160 de persoane din toate colțurile țării, iar locurile disponibile care au mai ramas sunt puține. Dacă totuși vreun cititor este interesat și dacă au mai rămas locuri, mai multe detalii despre înscriere se pot găsi pe pagina noastră de Facebook și la managerul Florin Dobromir 0725019961.

Titlul taberei 2019 va fi „Fii o schimbare!” cu referire la schimbarea pozitivă pe care persoana cu dizabilități o poate produce în ea însăși ca să îi poată influența la rândul ei pe cei valizi la o schimbare în bine. Se poate observa cu ușurință că, în general, oamenii ignoră potențialul uman al persoanei cu dizabilități, iar când cei valizi intră în contact cu experiențele lor de viață, ei vor găsi soluții, motivații și energii noi pentru a trăi frumos și pentru a ne recunoaște unul din roluri. Altfel spus, ca societatea să înțeleagă și să accepte că are nevoie de persoana cu dizabilități, trebuie mai întâi ca cel cu handicap să înțeleagă că are un rol important atât acasă, dar mai ales în societate.

Vă invit în tabără „Fii o schimbare!” ca să ne facem prieteni noi, să ne reîntâlnim cu cei vechi, să ne recreem în mijlocul naturii, să ne bucurăm de activități noi și să descoperim rolul pozitiv pe care noi putem să îl avem atât acasă, cât și în societate.

-sfârșit-

SUFLET MARE

Pădure cât de frumoasă ești,
Atunci când primăvara întinerești
Păsările în tine în grabă vor sosi
Și culcușuri plăcute își vor găsi.

Oamenii v-or intra în tine,
La umbra ta or să se simtă bine
Și vor asculta cu mare plăcere
Muzica ta, trilul de păsărele.

Unii oameni care în tine vor intra
Topoare și drujbe după ei vor lua
Acești oameni nu te vor iubi
Copacii tăi fără milă îi vor trânti.

O pădure foarte mică dacă este,
Sufletul ei foarte mare este,
Întodeauna când în ea vom intra,
Dragostea, iubirea ne vor întâmpina.

Popescu Nicoleta
Argeș

NU AM CUVINTE

Mă înconjori cu bunătate
Îmi știi gândurile toate
Pentru viața ce Ți-o trăiesc
Ție, Doamne Îți mulțumesc.

Mă hrănesc în primăvară
Din verdeața de afară
Seva din natura vie
Îmi dă putere și mie.

Vara gândul meu hoinar
Se eliberează de amar
Dacă soarele răsare
Pleacă iute la plimbare.

El nu e în cărucior
Are aripi pentru zbor
Fie munte, fie mare
Gândul e mereu în zare.

Toamna frunza colorată
Mă găsește supărată
Ploaia bate în fereastră
Peste inima sihastră.

Iarna zi scurtă are
Mă cufund în hibernare
Monoton și cu rutină
Te trec viața mea haină.

Nu am cuvinte tot mai des
Te trec viață fără sens.
De-mi va fi rău sau bine
Doamne tu vei cu mine.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

ULTIMII DINȚI

Azi, fără să știe, la anatomie,
Profa de chimie și de geografie,
Plină de mânie și de gălăgie,
M-a privit în față ca pe o paiață,
Mi-a zâmbit încet, sincer și concret
Și, pe sub mustață, c-o voce de gheață,
Brusc m-a întrebat, clar și răspicat:
-Ia zi tu, Florică, dacă nu ți-e frică
Și te dai isteț și la minte creț:
Care, făr' să minți, sunt ultimii dinți
Care-apar, legal, la un om normal?
Eu, băiat cinstit, nemaipomenit,
Educat, citit și introvertit,
Am stat, m-am gândit, mult am chibzuit
Și, fără să vreau, i-am răspuns pe șleau:
-Doamnă profesoară extraordinară,
De ce, așa bine, mă-ntrebați pe mine?
Care-i ipoteza? Nu-mi stă bine freza?
Sunt prea tras la față? Sau e dimineață?
Clar, ultimii dinți, frumoși și cuminți,
Care-apar, legal, la un om normal-
Știe și Tereza!- sunt, de fapt, proteza!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

Talentul... nu cunoaște handicap!

PRIMEȘTE-MĂ BINE

Primește Doamne ruga mea
Smerită îngenunchez naintea Ta
Nu am făcut doar Voia Ta Iisuse
Am greșit Doamne, nu merit mila Ta.

Catargul bărcii mele e zdrențuit
Căci valuri negre m-au lovit
Și aș vrea, o Doamne să sfârșesc,
Să-mi dai odihnă, căci am obosit.

Ajută-mă Isuse să merg mereu pe calea Ta,
Statornică să rămân de-a pururea,
Să nu mă depărtez nicicând de Tine
Chiar dacă lupta este tot mai grea.

Eu sunt o mână de țărână
Ți-am greșit de atâtea ori pe acest pământ
Prin gând, faptă sau prin cele spuse
Iar acum vin acasă Te rog
Primește-mă la Tine așa cum sunt!

Piticu Lidia
Craiova

CE BINE E CU TINE

Ce bine e cu Tine
Isuse Preaiubit
Ce bine e cu Tine
De când m-ai mântuit.

Când valurile vieții
Sunt împotriva mea
Tu ești mereu cu mine
Cu îndurarea Ta.

Căci Tu m-ai scos din valuri
Cu puterea Ta
M-ai pus pe Stânca tare
Și cânt minunea Ta.

Te rog acuma Doamne
Ajută-mă mereu
Să merg pe calea îngustă
Să nu dau înapoi.

Căci Tu ești cel puternic
În fapte și-n cuvânt
Și mă încredințez Ție
Să fiu în cerul Sfânt.

Perciu Elena
Craiova

INTENȚII

De vrei să fii în viață înțelept,
Nu ezita să calci pe drumul drept,
Credința-ți oferă o esențială pregătire,
Pentru povață, Biblia are multe file.

Dragi frați eu aș vrea să știți,
C-avem mari misiuni de îndeplinit,
Cum sunt mulți săraci neștiutori,
Hai să ne unim și să le fim de ajutor.

Acești oameni sunt lipsiți de orice bine,
Și n-au adunat nimic din astă lume,
Însă noi care am primit cu vârf și îndesat,
Atât cât ne-a dat Domnul, tot ce-am dorit.

Avem și noi o datorie,
Să-i tratăm cu iubire,
Cu hrană și iubire-n minte,
Să-i mângâiem măcar prin cuvinte!

Cu drag să-i înconjurăm,
Să-i și încurajăm
Că Domnul pe toți ne iubește,
De aceea pe toți ne primește.

Cidem Narcis Brâslașu
Constanța

CE AR FI, AȘA SĂ FIE?

Luntrașul își întinse oasele vlăguite de atâta vâslit.
Pentru prima dată în viața lui de nemuritor,
-(ușor ironic și arogant), lui Charon
-îi e milă de oameni!-.
oare ce să se fi mișcat în sufletul său
pietrificat?!...
... Ieri, pași l-au purtat,
cu milostivire tainică,
într-o biserică, clădită din lumina de SUS...
Părintele spunea, cu glas cald și limpede,
Tatăl Nostru!
oamenii, îmbrăcați în smerenie și rouă,
ascultau, ascultau.
... Charon, ieși de la slujbă, buimac, fericit,
Dogorit de o sete tainică, să-l caute pe
DUMNEZEU!.
Vându pe dată luntrea, unuia, însetat de
iluzia puterii pământene,
și cu banii câștigați, ridică din temelii,
o biserică albastră.
Glasul său, până ieri, tăios și greu,
răsuna pașnic și dulce, în
fiecare rugăciune!.
DUMNEZEU mai îndreptase încă un suflet de
creștin spre cele drepte și bune.
Acum ar fi rândul ... meu, al tău,
- al nostru!-. Amin!

Nicu Popcov
București

ÎN ADIEREA DIMINEȚII

Te simt în adierea fină-a dimineții
când soarele abia a răsărit,
cum părul mi-l mângâi
cu raza frumuseții
de ciripit de păsări infinit;
prezenta Ta e permanent în juru-mi
și-mbrățișarea Ta mă înfioară,
și-n duhul meu adânc pătrunzi Tu
oare... a câta oară?
Iar când Te-ndepărtezi
și nu mai Ești aproape,
simt lipsa Ta atât de vie
încât inima tresare și te caută...
căci această lume-i rece și pustie.
Și fără Tine ce rost are-a mea viață?
când dulcea Ta ființă am gustat
când mă cuprinzi cu brațul Tău
îmi dai speranță...
cum nimeni nu mi-a dat!
Deci rămăi-rămân în veci cu Tine
oricât ar fi calea de grea,
chiar lumea întreagă fie împotrivă
cu Tine Isus... eu voi rezista!

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii”

IZVORUL DE VIAȚĂ SFÂNTĂ!

Domnul e Izvor de viață,
Pentru omul păcătos!
Când viața-i amenințată,
De satan cel mânios.

Izvorul de viață sfântă,
Este numai în Isus!
Harul Lui izvor perpetuu,
Împlinește tot ce-a spus!

Izvorul de mântuire,
Ce curge de la Hristos!
Totu-i fals în astă lume,
Și nimic nu-i de folos!

Izvorul de bucurie,
Ce nu va seca nicicând,
Să începi o nouă viață,
Cu Domnul Isus Cel Blând!

În izvorul de iubire,
Nu este nimica rău!
Doar la cruce a-mplinit,
Tot planul lui Dumnezeu!

Izvorul de mângâiere,
Trimis de Isus Cel Blând!
Ce va fi cu noi în veci!
Este Duhul Său cel Sfânt!

Crețu Vasile
Moinești - Bacău

Talentul... nu cunoaste handicap!

LEBĂDĂ CU ARIPILE LARG DESCHISE

În ochii tai
scaunul meu cu rotile
e ca o lebădă cu aripile larg deschise
pe care plutesc

și parcă ar curge raiul
prin tălpile mele-
așa mă privești...

O duminică șchiopătând
prin lanul cu lavandă
îmi e fila de viață;
iubindu-te, poemele
mi se fac streșini în sânge.

Nu îmi mai scârție poarta din suflet:
am plâns văzând cum intri pe ea
cu Dumnezeu de mână!

Magdalena Dorina Suciu

SFAT CREȘTINESC

Deși plecăm la drum plini de speranță
nu știm dacă vre-odată fericiți vom fi
nu știm ce vom ajunge-n viață
și ce necazuri pe drum ne-o lovi.

Să fim atenți, că viața e un drum cotit
al cărui capăt nu se vede
satana își vrea partea lui
și e nemulțumit atunci când pierde...

Deci, voi creștini, să fiți atenți
nu pierdeți din ochi axa drumului
cel rău mereu o să vă ispitească
dar voi să nu faceți pe placul lui.

Și-atunci cu toții o să-l fiți plăcuți
lui Dumnezeu și Fiului Său Sfânt
și-o să vă bucurați de bunăstare
și viață lungă pe Pământ!. Amin!.

Cucu Mitică
Botoșani

ECOUL UNUI CÂNTEC POPULAR

Era mică și firavă,
Tunsă scurt, un băiețoi,
Luptătoare de ispravă,
Inimă!? Cât pentru doi.

Iubea țară cu ardoare
Și-a dat viața pentru ea
Gingașă precum o floare,
Nu o uită nimenea.

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
vol. „Sub constelația lirei”

NAVIGATORUL

Dragi prieteni, am să vă las fără glas
Când am sa vă arăt a mea cabină;
Sunt căpitan de vas,
Scuzați ca nu prea e lumină.
Navighez pe mările vieții de 57 de ani,
Soția mea mi-a fost alături și m-a ajutat.
N-am adunat bogății și bani,
Iar Dumnezeu în grija Lui ne-a luat.
Am navigat pe același intinerar,
Am fost cinstit și corect
Și nu am lovit niciun mal.
Pe vas am două fete ca marinari,
Iar soția mi-a fost uneori și amiral.

Rădoi Matache
Roata de jos - Giurgiu

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Elena

Caut o persoană pe nume Doru. Să mă sune sau să-mi lase mesaj foarte urgent pe acest nr. 0753-053126.

Gică

Vând căruț electric nou (puțin rulat), acumulatori noi, încape în lift (cărucul e de interior, nu are faruri, semnalizări electrice). Prețul 3.000 ron (fără negociere). Mai multe detalii la mobil 0760-296928 Gică din Prahova.

Drăghici Marinel

Mă numesc Drăghici Marinel, am 49 de ani și sunt nevăzător. Am o asociație numită „Gospodarul dobrogean". Aceasta se ocupă cu confecții de mături, perii, pensule, confecții din carton, împletituri răchită și papură, împletituri manuale din lână, căciuli, fulare, covoare oltenești, mileuri din macrame. Aceste se pot face la domiciliul angajaților. Caut persoane cu handicap locomotor sau nevăzători, dornici de un loc de muncă. Mă pot contacta la 0241-687648 și 0775-564551

Doresc a înființa un grup din persoane cu handicap pentru a cere subvenții de la biserică, ambasadele statelor din România și unor guverne.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției..... .....Anunțurile redacției.....

IMPORTANT!

Din nefericire, așa cum mă gândeam, scumpirile au continuat, și nu doar expedierea prin poștă, ci și tipărirea. Astfel, expedierea s-a scumpit de la 1 leu, la 1,40 lei / exemplar, iar tipărirea a ajuns la 0,95 lei / exemplar. (Iar tipărirea s-ar putea să se mai scumpească!)

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, smartphone, tabletă și acces la internet, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail, dacă veți dori, veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an, lei vechi (calcule actualizate):

- *100 reviste netipărite și neexpediate – 2.820 lei / an (28.200.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite și neexpediate – 5.640 lei / an (56.400.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite și neexpediate – 8.460 lei / an (84.600.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite și neexpediate – 11.280 lei / an (112.800.00 lei vechi / an); - etc.*

Până acum, 203 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Dacă cei care puteți face aceasta, nu reacționați, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală la care primiți în momentul de față revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la și mai mulți semeni de ai noștri revista în format tipărit și care nu o pot primi pe e-mail. Aștept să îmi trimiteți adresele voastre de e-mail, dar și adresele poștale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoașteți, care au o dizabilitate și care acum nu primesc revista.

Vă mulțumesc!

P.S. Dacă dorește cineva să ajute la apariția revistei o poate face prin transfer bancar sau prin mandat poștal, specificând că este donație (contul și adresa le găsiți în pag. 2).

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Încă de la începutul apariţiei revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Ştiu că este greu şi unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (aşa aş fi simţit şi gândit eu în urmă cu câţiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune (atâţia dintre noi am experimentat în trecut lucrul acesta!), încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Sunt Stănuța și vă rog din suflet să vă rugați pentru mine și copiii mei: Mihail și Luminița. Avem probleme de sănătate fizică și de suflet. Mulțumesc!

Stănuța

Solicit rugăciune pentru nepotul meu, Alberto, de 6 ani, care are probleme grave de sănătate.

Mioara

Eu, Spiridon Adrian, solicit rugăciune pentru alungarea bolii care s-a abătut asupra mea.

Spiridon Adrian

Solicit rugăciune pentru mine și familia mea. Am probleme grave de sănătate și sufletești și știu că numai cu ajutorul lui Dumnezeu pot să trec peste tot

Rozalia M

Solicit rugăciune pentru mine și copilul meu, pentru pace, liniște și vindecare sufletească.

Cristina Luminița

Pentru mama mea, care a suferit un accident vascular.

Pușa

Vă rog frumos să vă rugați pentru sănătatea mea: am probleme cu stomacul, am fost la doctor acum ceva timp, mi-a dat tratament, mi-a fost mai bine o perioadă dar acum au apărut iar problemele. A zis medicul ca este tot de la boală: mușchii stomacului nu mai lucrează cum trebuie.

Jeni

Solicit rugăciune pentru nepotul meu, Alberto, de 6 anișori, care suferă de un virus în sânge și necesită urgent un tratament destul de complex. De asemenea, pentru sora mea, Ioana, a cărei sănătate e foarte afectată și momentan este în spital. Și pentru Rodica cu probleme de sănătate.

Mioara

Să ne rugăm pentru surorile noastre: Viorica Stănoiu, Viorica Sos și Niculina Zavragiu, care se confruntă cu probleme de sănătate destul de severe. Să le susținem în rugăciune pe ele ca și pe ceilalți care au nevoie de rugăciune zilnic.

Să o susținem în rugăciune atât pe Rozalia, dar și pe soțul ei Ilie să accepte pe Dumnezeu în viața lui și pe fiica lor Cristina.

Se solicită rugăciune pentru Ioana și Rodica. Amândouă sunt cu probleme grave de sănătate, Ioana fiind de câteva zile internată în stare gravă.

Viața ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat îi susținem pe prietenii noștri în rugăciune. Avem mulți prieteni, să ne rugăm pentru fiecare în parte.

Emilia Dinescu

În urmă cu câteva luni tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la colon. A făcut radioterapie și acum își revine după intervenția chirurgicală de extirpare de rect și de îndepărtare a unei părți din colon. Vă rog să vă rugați în continuare și pentru el. Mulțumesc mult!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară și în viitor.

Aurel

„Vegheaţi şi rugaţi-vă, ca să nu cădeţi în ispită; duhul, în adevăr, este plin de râvnă, dar carnea este neputincioasă.”
Matei 26:41

.....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial.....

continuare din pag. 2

media: experiență și inovare”. Alți participanți au discutat despre polaritatea reprezentării persoanelor cu dizabilități și despre modul în care mesajele super-umane despre persoanele cu dizabilități pot fi dăunătoare, fiind necesară reprezentarea poveștilor reale.

Conferința s-a încheiat cu panelul „A face ca incluziunea să fie o realitate!”, cu intervenția lui Catherine Naughton, directorul EDF. Acest eveniment s-a axat pe abordările dezvoltării incluzive, punând accentul pe împuternicirea organizațiilor persoanelor cu dizabilități.

-sfârșit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/edf-la-conferinta-statelor-parti-recunoasterea-egala-in-fata-legii-trebuie-sa-devina-realitate/
Preluat cu permisiune

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeş

** **SINGURĂTATEA –Faptele Apostolilor 23,11. ...Cu toate că pe pământ o populaţie foarte mare, totuşi mulţi oameni sunt singuri! Şi unii copii ai lui Dumnezeu trebuie să meargă prin viaţă singuri. Poate nu au fost căsătoriţi sau Domnul a luat unul din partenerii de viaţă, la El. Când vin seara acasă, nu-i aşteaptă nimeni... dacă le merge rău, nu au cu cine împărţi necazul... Dar, ESTE UNUL CARE A TRECUT PRIN CEA MAI MARE SINGURĂTATE! El a fost părăsit de Dumnezeu! Nici un om nu a trecut prin aşa momente –Domnul Isus Hristos a fost părăsit de Dumnezeu în cele trei ceasuri de întuneric... ...A făcut asta pentru ca, TOŢI CARE ÎŞI PUN ÎNCREDEREA ÎN EL, SĂ NU MAI FIE SINGURI! Acum, El invită pe toţi oamenii -ŞI PE CEI SINGURI- prin cuvintele: "VENIŢI LA MINE TOŢI..." ...Cine răspunde la această invitaţie va afla că ceea ce le-a spus Domnul Isus ucenicilor înainte de întoarcerea Sa la cer, spre încurajare, este o realitate! "EU NU VĂ VOI LĂSA ORFANI!" ...Te simţi părăsit? Eşti singur? Nu uita: - FĂGĂDUINŢELE DOMNULUI SUNT VALABILE ŞI PENTRU TINE! Tu poţi să aduci în faţa Domnului, prin rugăciune, tot necazul tău... Poţi începe chiar de acum...*

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmboviţa

ÎNCURAJARE PENTRU CEI SINGURATICI –Ioan 6,37 ...Populaţia pământului creşte continuu. Dar, cu toate că există tot mai mulţi oameni, creşte numărul celor care se simt singuri... al celor care nu sunt băgaţi în seamă... al celor care sunt neglijaţi, desconsideraţi, chiar împinşi deoparte... Sunt experienţe triste care pot lovi şi leza pe cei sensibili!. ...Sunt copii care observă că le sunt părinţilor o povară şi sunt înlăturaţi sau lăsaţi de capul lor... Sunt oameni bătrâni care sunt duşi la azil şi nu mai sunt vizitaţi de rudele lor... ...Există şi bolnavi pentru care oamenii sănătoşi, nu mai au timp... ...Şi-apoi, cei timizi care se străduiesc atât de mult să lege o prietenie-dar, ei sunt lăsaţi deoparte...

...La unii nici măcar nu se observă că au în inimile lor o dorinţă de a avea pe cineva, care să-i bage în seamă şi să se intereseze de ei... Dacă aparţii de aceştia, am o veste bună pentru tine: DUMNEZEU SE INTERESEAZĂ PERSONAL DE TINE!. ...Dacă nimeni nu se îngrijeşte de tine, DUMNEZEU STĂ ÎN FAŢA TA!. ...EL TE CHEAMĂ LA SINE!. ...Dumnezeu are pregătit pentru tine un mare cadou: IERTAREA PĂCATELOR TALE, VIAŢĂ VEŞNICĂ ŞI O LEGĂTURĂ MINUNATĂ CU EL!. În Ioan 1,12 citim: "Dar, tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu." ...Un copil al Tatălui ceresc nu este niciodată singur: ŞTIE CĂ DUMNEZEU SE ÎNGRIJEŞTE ÎNTOTDEAUNA DE EL...

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

***NU TE TEME! –Apoc 1,17.18. ...Dumnezeu ne asigură de multe ori: SĂ NU NE TEMEM! Iată câteva: "Nu te teme de nimic...Te izbăvesc...Te chem pe nume, eşti al Meu" –Isaia 43,1. Cine a venit la El cu păcatele sale, a primit şi iertarea şi salvarea. El e proprietatea lui Dumnezeu pentru veşnicie! Ce siguranţă! "Nu vă temeţi de nimic; staţi pe loc şi veţi vedea izbăvirea pe care vi-o dă Domnul în ziua aceea." Exodul 14,13. Domnul şi Mântuitorul se îngrijeşte de noi zilnic...*

"Nu te teme, crede numai!" –Marcu 5,36. Nu gândi că nu ţi se ascultă rugăciunea, de nu vezi azi răspuns. Prin "Nu te teme" El doreşte să-ţi ia îndoiala şi să te îmbărbăteze. "Am auzit rugăciunea ta şi am văzut lacrimile tale" zice El în Isaia 38,5. "Avraame, nu te teme; Eu sunt scutul tău; răsplata ta cea mare" -Geneza 15,1. ...Pentru toţi care şi-au pus încrederea în Dumnezeu: EL E SCUT OCROTITOR ÎN FAŢA DUŞMANULUI, ŞI UNUL CARE RĂSPLĂTEŞTE DIN BELŞUG! E valabil şi pentru noi...

Ramona Paraschiv
Bacău

„Toată lumea vrea să aibă pace sufletească. Dar ştiţi că n-o puteţi nici cumpăra, nici câştiga. Ce uşurare să descoperi că o poţi primi în dar! Nu contează ce păcate, ce răutăţi au existat în vechiul vostru mod de viaţă, căci, atunci când le mărturisiţi lui Isus, El le va ierta pe toate, vă va da o inimă nouă (pentru a folosi metafora Bibliei) şi vă va da ocazia să o luaţi de la început. El vă dă într-adevăr o a doua şansă reală, fiindcă tocmai aceasta este ceea ce a promis.CFD 43.3

Câtă vreme a fost pe pământ, Isus ne-a învăţat că darurile pe care ni le promite sunt ale noastre dacă doar credem. El i-a vindecat pe mulţi de bolile şi handicapurile lor, atunci când şi-au pus încrederea în puterea Lui. Acest ajutor în domeniul fizic le-a dat convingerea că se puteau încrede în El pentru un miracol asemănător şi în domeniul spiritual." CFD 43.4 ZI BINECUVÂNTATĂ!

(Nota redacţiei: Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câţiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranţă, optimism… Eu continui să cred că da. Aştept!)

Pensia minimă

Din 2021, pensia minimă va avea un cuantum variabil, raportat la salariul minim și anii de cotizare

av. DANA BORDEIANU

Întregul mecanism de acordare a pensiilor minime (indemnizațiile sociale pentru pensionari) se va schimba, odată cu intrarea în vigoare a noii legi a pensiilor, din 2021. Legiuitorul a decis ca pensia minimă să se acorde diferențiat, din 2021, raportat la salariul minim brut și la anii de cotizație ai solicitantului.

Legea nr. 127/2019 privind sistemul public de pensii se va aplica abia de la 1 septembrie 2021. Prin urmare, și prevederile sale referitoare la pensia minimă se vor aplica tot de atunci, dacă nu au loc amânări sau modificări ale documentului între timp.

În prezent, lucrurile stau în felul următor: **pensia minimă garantată** are un cuantum fix -- este **640 de lei**, de la 1 iulie 2018 -- și se acordă automat celor care ar primi, pe lege, mai puțin decât acest cuantum.

Cei care au lucrat la noua lege au regândit total chestiunea pensiei minime. În primul rând, a fost eliminat cuantumul minim fix și înlocuit cu un cuantum variabil, care se va situa între un minim și un maxim raportate la salariul minim brut, astfel încât nu toți pensionarii să primească aceeași sumă de bani, ci o sumă care să reflecte cât și cum au cotizat. Așa cum se anunțase deja cu mult înaintea publicării în dezbatere legii noi a pensiilor, **pensia minimă se va acorda diferențiat.**

"Pensia minimă se stabilește în procente, minim și maxim, din salariul minim brut pe țară garantat în plată, în funcție de stagiul de cotizare realizat, astfel: procentul minim este de 45%, aferent stagiului minim de cotizare, la care se adaugă câte 1% pentru fiecare an de stagiu de cotizare realizat peste 15 ani, fără a depăși procentul maxim de 75%", scrie în proiectul de lege.

Mai simplu, pensia minimă va fi determinată astfel:

- **nu va putea fi mai mică de 45% din salariul minim brut** (care, în 2019, este de 2.050 de lei), adică 922,5 lei;
- **maximul va fi de 75% din salariul minim brut** și, dacă ne raportăm la valoarea sa actuală, asta va însemna 1.537,5 lei;

se va stabili prin adăugarea la minimul de mai sus a câte 1% pentru fiecare an de stagiu de cotizare realizat peste 15 ani, dar niciodată nu se va sări peste maximul de mai sus.

Dacă mergem pe ideea că, până în 2021, salariul minim nu va mai crește deloc și va rămâne tot la nivelul de 2.050 de lei, atunci, din toamna lui 2021, pensia minimă garantată va ajunge se va situa între 922,5 lei și 1.537,5 lei -- pentru cei cu mai mult de 15 ani de cotizare.

Cei care au cotizat mai puțin de 15 ani

Cei care au cotizat între 10 și 15 ani vor primi o pensie minimă de măcar 40% din salariul minim -- adică 820 de lei, raportat la actualul salariu minim. Suma va crește, pentru cei cu vechime între 11 și 14 ani cu câte 1% pentru fiecare an de stagiu de cotizare, potrivit noii legi.

Nici cei cu mai puțin de zece ani de cotizare nu sunt uitați de noua lege, ei având dreptul la 40% din salariul minim brut ca pensie minimă (820 de lei, raportat la actualul salariu).

"În situația pensionarilor pentru limită de vârstă care au realizat stagiu de cotizare necesar deschiderii dreptului la pensie prevăzut de legislația anterioară intrării în vigoare a prezentei legi, mai mic de 10 ani, în condiții de handicap, precum și ca nevăzător, pensia minimă se stabilește într-un procent de 40% din salariul minim brut pe țară garantat în plată", prevede, mai exact, legea.

În plus, fiecare beneficiar de pensie de urmaș va avea dreptul la o pensie minimă în cuantum de 35% din salariul minim brut pe țară garantat în plată, pentru fiecare urmaș în parte, potrivit noii legi.

Inițial, intenția a fost ca cei cu stagii de cotizare mici să nu mai aibă dreptul la pensie minimă, ci la o indemnizație specială, tratată printr-o altă lege - cu alte cuvinte, ar fi avut dreptul la o altă sumă de bani, care nu se numea pensie, iar beneficiarii nu erau considerați pensionari. Forma care a intrat în vigoare a legii nu mai reflectă această intenție.

-sfârșit-

(sursa: www.avocatnet.ro)

Supravietuitoarea!

-continuare-

de Anita Bartholemew

... Tânăra nu-și mai amintește exact ceea ce și-a imaginat când a urcat la bordul lui, dar acest avion cu elice mic și vechi nu părea prea sigur pentru condițiile meteorologice care-l așteptau. Ea a trimis un mesaj pe celular prietenului ei: "O să mor!".

.....continuare.....

Împreună cu tatăl său urmărise emisiunile de la televizor despre supraviețuirea unor indivizi în fața unei naturi ostile. Acum poate că a venit momentul să pună în practică ceea ce văzuse atunci, pentru a-și salva propria viață. Autumn și-a amintit de ceea ce spuneau aceștia: găsiți un firicel de apă și coborîți panta deoarece până la urmă o să dați de civilizație.

Și-a continuat coborîrea pe lângă pârâiaș cu mare precauție, până acolo unde trecerea era blocată de vreun tufiș mai des, ca apoi să-l traverseze de cealaltă parte folosindu-se de vreun copac căzut peste acesta și continuîndu-și astfel coborârea.

În mai puțin de o oră, pârâul a devenit mai adânc și mai lat, iar deplasarea fetei părea din ce în ce mai dificilă. A devenit astfel un mic rîu. Autumn și-a continuat deplasarea cu precauție.

Newt împreună cu mama sa au ajuns la aeroportul din Lynden în jurul orelor 16:00. Acesta se afla la aproximativ 25 km de Bellingham. Newt a schimbat mesaje cu Autumn toată după-amiaza la intervale regulate de timp, apoi dintr-o dată nimic. Bateria telefonului ei s-a descărcat cu siguranță, își spuse băiatul. Tânărul era nerăbdător să o reîntâlnească. Dar unde era ea? Trecuseră de acum vreo două ore de când o așteptau.

Ziua a fost ploioasă, o binecuvântare după multe săptămâni de secetă, care au provocat incendii de pădure în zonă.

Dându-și seama că așteptarea lor era în van, mama lui Newt a decis să plece, gândindu-se că din cauza fumului provocat de incendii avionul a fost obligat să aterizeze în altă parte. Dezamăgit, Newt și-a spus în sinea lui că speră ca aparatul să nu fie dat dispărut.

Efectul adrenalinei care a ajutat-o pe Autumn să se descurce de la prăbușirea avionul a început să se diminueze. Arsurile la mâna dreaptă au început să o doară din ce în ce mai tare. Și-a tras marginea udă a vestei peste pielea plină de bășici, pentru a o proteja și a continuat călătoria.

Era foarte însetată, dar tot din emisiunile urmărite și-a amintit că apa râurilor poate fi contaminată de excrementele animalelor. Trebuia aprins un foc și apa fiartă pentru a distruge toate bacteriile. Trecând în revistă toate manierele prin care ar putea aprinde un foc, Autumn și-a dat seama că eforturile sale ar fi în van datorită umidității care era în jur. Și-a mai spus că desigur apa la această altitudine era sigur mai curată ca în vale. Astfel a luat câteva guri și și-a continuat drumul.

Spre orele 21:00, ultimile raze ale soarelui s-au dus, iar odată cu întunericul s-a instalat și frigul. În veșmintele sale umede și cu temperatura care a scăzut vertiginos în pădurea obscură, riscul de a face hipotermie era ridicat. Tânăra a început să caute pe bâjbâite un loc unde ar putea să-și petreacă noaptea.

A observat o mică ridicătură pe malul drept al râului și s-a dus să o inspecteze. Era alături un loc drept unde se putea ghemui și mai era acolo o grâmadă de conuri de pin.

Autumn și-a scos vesta și a întins-o pe o creangă în speranța că se va usca până a doua zi. A păstrat tricoul și colanții și s-a ghemuit ca să-și conserve căldura mai bine.

Chiar dacă era epuizată a fost incapabilă să adoarmă. Devastată de ultimile momente din viața soților Bowman, ea se gândea cu îngrijorare cum va reacționa familia. Singura supraviețuitoare, cum va putea ea să-și privească în față pe cei dragi?

Mai era încă posibilitatea ca nici ea să nu scape cu viață. Mă gândesc dacă mă caută cineva? Ea și-a dat seama că nimeni nu ar ști de unde să înceapă.

O umbră masivă a făcut să foșnească câteva frunze la câțiva metri distanță – un urs, un elan sau poate o puma? În noapte nu putea să distingă nimic. Nu i-a fost niciodată așa de frig ca acum.

Aparatul Beechcraft Bonanza, nu mai aterizase de loc în acea zi și Administrația Federației Aviatice (FAA) a lansat o operațiune de căutare. Voluntarii patrulei civile aeronautice (CAP), au fost sunați să le dea o mână de ajutor. Timpul nefavorabil, întunericul și terenul accidentat împiedicau piloții să plece în căutarea semnalului SOS pe care baliza avionului (ELT) trebuia să-l producă. Ei au decis să decoleze la prima oră în dimineața următoare.

Duminică 12 iulie

În acea noapte, epuizarea și

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

traumatismul au plonjat-o pe Autumn într-o stare de moleșeală, între somn și veghe.

Puțin după ora 5, lumina răsăritului de soare a început să-și facă apariția prin jungla de pini și cedri. Hainele sale păreau la fel de ude ca și cu o seară înainte. A te îmbrăca cu niște colanți, șosete și bascheți uzi și reci era fără tăgadă unul dintre lucrurile cele mai dificile de făcut. Dacă o să reușesc să plec cât mai repede la drum poate o să ajung într-un loc populat cât de curând. Însă după câțiva pași s-a aflat din nou în fața unui obstacol, trebuind să traverseze pârâul pe cealaltă parte, sărind în zig zag pe niște pietre care ieșeau din loc în loc la suprafața apei.

Cînd se afla pe la mijlocul apei și-a pierdut echilibrul și a căzut. Curentul puternic a luat-o pe tânără terorizată de teamă și frig. Corpul său era târât și zgâriat de fundul neregulat al pârâului. A reușit să se ridice pe picioare după câțiva zeci de metri mai la vale, și după câteva sforțări a reușit să se cațere pe malul celălalt.

Telefonul suna des la David, la Bellingham. Când a ajuns acasă și a ascultat mesajul de pe repondeur, i-a înghețat sîngele de spaimă. Misty, mama lui Autumn, i-a transmis informațiile vagi pe care le deținea despre dispariția avionului.

Nici măcar nu i-a venit să creadă. El era convins că Autumn a urcat într-un avion de linie, comercial și nu într-un avion privat. Imediat a început să consulte pe internet toate informațiile despre vreun accident aviatiac și... a aflat că un mic avion a fost dat dispărut.

Newt și mama sa aflaseră deja că avionul se prăbușise. Prin mesajele schimbate pe facebook, mama lui Newt a încercat să-i dea lui David informații cât mai clare despre situația avionului dispărut.

În ciuda acestor știri îngrijorătoare, acesta din urmă nu a vrut să accepte în nici un caz că fiica sa ar fi murit. „Este în viață și desigur este undeva în pădure, speriată și tremurând de frig." Simțindu-se neputincios, a sunat la stația de televiziune locală, în speranța că dacă știrea se va face publică, ar putea să se strângă cât mai multe persoane care ar merge în căutarea supraviețuitorilor accidentului aviatic. Apoi, nu i-a rămas decât să aștepte.

Steven Bas, un pilot al liniei aeriene Alaska Airlines, conducea în acea dimineață o echipă formată din trei voluntari aparținând patrulei civile, la bordul unui avion Cessna cu un singur motor și zburau peste zona împădurită a muntelui, în speranța că vor recepționa semnalul radiobalizei de pe Bonanza. Echipa sa încerca să sondeze pădurea impenetrabilă, căutând să descopere ceva neobșnuit. Însă zburând peste un teritoriu de 140 km pătrați care le-a fost desemnat, nimic nu părea să fie interesant de a fi cercetat mai cu amănuntul. Din fericire, vizibilitatea era foarte bună în ziua aceea.

El dispunea de mai multe informații ca de obicei, grație multelor texte trimise de un pasager aflat la bordul avionului în timpul zborului. Antenele releu au recepționat fiecare mesaj și le-a permis să traseze direcția înspre care s-a îndreptat avionul pe o hartă, fiecare mesaj fiind codat la o oră precisă și într-un anumit punct pe teren. Ultimul semnal a fost trimis la ora 15:49. Ei trebuiau astfel să-și concentreze eforturile de căutare în jurul ultimei poziții geografice cunoscute.

Dacă erau supraviețuitori – ipoteză foarte puțin probabilă pentru Steven – timpul pînă o să-i găsească era foarte important. Avionul dispăruse de pe radar de cel puțin 15 ore.

Dacă echipa de căutare, nu reușea să descopere epava în următoarele 24 de ore de la catastrofă, șansele ca supraviețuitorii să poată fi salvați se micșorau exponențial. Hipotermie, răni și alte pericole erau amenințările care puteau să-i afecteze la această altitudine din munți. Fără semnalul balizei, erau necesare luni de zile pentru a descoperi epava, chiar ani puteau fi necesari în această zonă sălbatică de mii de kilometri pătrați.

Pe la mijlocul dimineții, Autumn deja traversase pârâul de zeci de ori de pe un mal pe celălalt, pentru a ocoli tufișurile de netrecut care erau numeroase pe ambele maluri.

Râul care se forma, era singurul ghid, dar și cel mai mare dușman, punând-o de foarte multe ori la încercare. De această dată o râpă de vreo cinci metri a apărut înaintea sa. Pereți aproape verticali o încadrau pe fiecare latură. Însă ea trebuia să ia o decizie... să-și asume riscul de a trece, sau să rămână și să accepte că ar putea muri acolo.

Neregulat, povârnișul era fisurat pe alocuri. A decis să coboare. A fost foarte prevăzătoare, ținându-se strâns cu degetele de fiecare piatră, în ciuda durerii care i-o provoca arsurile de pe mâna dreaptă. În momentul în care și-a dat drumul de pe ultima porțiune de stâncă, o apă tumultoasă și glacială a luat-o în primire.

A mers ușor spre margine și s-a văzut din nou pe malul accesibil al râului. Am reușit! Sunt ajunsă la liman!

Acum un alt dușman a apărut la orizont: anxietatea, care se amplifica de la teamă. Dacă va fi victima unei crize de panică, ar putea deveni paralizată și nu ar mai face nimic să se salveze. Nu se punea problema de a-și lăsa creierul să cedeze. A continuat cu grijă să avanseze.

Câteva minute mai târziu, Autumn s-a regăsit în fața unei alte râpe, aceasta avea în jur de trei metri, Ea s-a forțat să o coboare de-a bușilea și i-a reușit manevra.

-va urma-

Sursa : Selection.ca – 10/2016
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** - Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariţie a revistei.

Mulţumesc mult pentru înţelegere!

Doresc să corespondeze:

Chirana

Sunt Chirana din Constanța, văduvă, nevăzătoare, am 57 de ani și doresc să cunosc un domn serios, de vârstă apropiată, pentru o relație stabilă. Tel. 0773-883968.

Valentina

Doamnă, 53 de ani, un ochi nevăzător și cu infirmitate la celălalt ochi, fără copii, doresc să cunosc domn serios, cu credință în Dumnezeu, iubitor de păsări exotice, din orice colț al țării, care să vrea să locuiască la mine la București pentru întreaga viață. 0757-635976.

Dragotă Ionuţ Cosmin

Tânăr, 33 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Ion

Mă numesc Ion, am 42 ani și n-am fost căsătorit, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,85 m, am 88 kg., păr șaten, ochi căprui, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații, să știe ce vrea, cu vârsta 37 – 42 ani, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0730-643129.

Nelu

Am 42 de ani, sunt din Prahova, sunt ortodox și vreau să îmi fac o prietenă pentru căsătorie. Să fie sinceră, de vârstă apropiată, minim 39 ani, maxim 42 de ani. Am gr. 2 și pot fi contactat la tel. 0770-718406.

Antonio

Am 50 de ani, mă numesc Antonio, aș dori să cunosc o femeie care să fie gospodină, cu vârsta cuprinsă între 45-52 ani. Poate să aibă și un copil. Doresc să locuiască la mine, deoarece sunt singur. 0759-492502.

Doru

Sunt Doru din Timișoara, am 43 de ani și vreau să cunosc fete cu vârsta până în 45 ani. 0787-808880.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 58 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Marian

Mă numesc Joiţoiu Marian, am 31 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466

Iulian

Sunt nevăzător, am 25 ani, sunt din Titu, jud. Dâmbovița. Doresc să cunosc o fată sinceră, pentru o relație serioasă. Nu fumez și nu beau. 0738-569506 și 0764-468996.

Viorel

Viorel, am 50 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Doru

Bună! Sunt Doru, din Brașov, născut în 1977. Nu "toamna" ci vara pe timpul cireșelor. Sunt puțin necăjit că am ușoare deficiențe fizice, dar… știu să fac multe lucruri. Caut partenera potrivită pentru prietenie / căsătorie, care să aibă peste 30 ani. Rog seriozitate! Tel 0770-791576

Marian

Mă numesc Chersin Marian și m-am născut în data de 19-03-1988 și am handicap gr. 2: hipoacuzie bilaterală neurosenzorială și doresc să cunosc femei și fete în vederea unei relații de căsătorie. Pot fi contactat pe facebook: chersin. marian sau sms la nr. 0740-917375. Sunt din Arad loc Satu Mic.

Mitică

Bună, mă numesc Mitică, am 55 ani, diagnostic Tetrapareză spastică, locuiesc în jud. Tulcea. Îmi doresc o doamnă cu probleme asemănătoare pentru o relație de căsătorie. 0747-307659

Claudiu

Mă numesc Claudiu, sunt un bărbat simplu și decent, am 44 de ani, nevăzător, gradul 1, locuiesc la casă, doresc să cunosc o fată simplă, de vârstă apropiată pentru prietenie / căsătorie, cu aceleași probleme. Telefon contact: 0724-617593

Emil

Emil, A.Z.S. 51 ani, pensionat gr. 2, divorțat, (doar 1,58 m înălțime, 55 kg), cu ajutorul Domnului sper să-mi refac viața alături de tine. Tel. 0733-782107

Andrei

Bună, numele meu este Andrei, am 31 de ani și sunt în căutare de o relație serioasă. Am mai multe probleme de sănătate, printre care o boală genetică (cuprul nu este eliminat corespunzător și se depune pe diverse organe, inclusiv ficat, inimă, creier). Dacă dorești putem vorbi prin email la adresa ingerazur39@hotmail.com, pe facebook cu nickname-ul inger azur sau tel. 0775-344998

Dragoș

Bălan Dragoș, 26 de ani, din Alexandria, jud. Teleorman. Doresc să comunic cu fete care au plăcere și doresc să vorbească cu mine. Să aibă 24-28 ani. Pentru prietenie / căsătorie. Eu am Parapareză spastică, grad grav. Îmi place sportul și să vorbesc. Telefon 0786-936346

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 48 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 37 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 45 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 37 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Poate avea și un copil. Sunt din Craiova și lucrez ca tehnician medical la SMURD. Tel. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Alex

Mă numesc Alex, am 29 de ani, sunt din Țigănești - Teleorman, sufăr de Parapareză Spastică, mă deplasez singur cu ajutorul unei cârje de cot, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii despre mine la telefon 0770-272784. Vă mulțumesc.

continuare în pag. 19

Chei care deschid o relație

-continuare-

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Vă mai aduceți aminte de cele două chei care fundamentează o relație de succes? Vi le reamintesc:

1. În relațiile cu oamenii, caută întotdeauna ce este bine și găsește cele mai bune motive posibile pentru acțiunile și cuvintele oamenilor.

O a doua cheie la fel de valoroasă pentru relații sănătoase este:

2. În relațiile cu oamenii, niciodată nu critica. Nimic nu distruge mai mult relațiile umane cum o face critica.

Și acum a treia cheie:

3. Învață regulile și valorile oamenilor cu care ai o relație.

Oamenii pot lucra împreună, pot fi vecini, pot merge la aceeași biserică, pot trăi împreună și se pot iubi, dar dacă încalci constant regulile cuiva, o să ai parte de mult necaz. Să ilustrez acest lucru. Gândește-te la un moment în care te-ai certat cu cineva sau ai fost supărat pe cineva. Analizând acest caz, îți garantez ca te-ai supărat, fie pentru că regulile tale au fost încălcate, fie pentru că normele celeilalte persoane au fost încălcate. Este inevitabil ca unele din regulile noastre să intre în conflict. Deci aflați care sunt regulile celeilalte persoane, și învățați să le respectați, chiar dacă acestea sunt diferite de ale tale.

Avem tendința de a judeca alte persoane prin intermediul setului nostru de reguli, și ne așteptăm ca ei să se conformeze regulilor noastre. Problema este că și alți oameni gândesc la fel despre regulile lor. Deci, este important ca uneori să fim de acord și alteori nu. Cheia spre relații reușite este respectul față de opinia celuilalt. Fii mereu deschis să înțelegi regulile celuilalt și vei fi surprins să descoperi că ai învățat un nou mod de a privi lucrurile.

-va urma-

continuare din pag. 18

Puiu

Domn serios, 53 ani, fără obligații, pensionat medical, situație materială bună, integrat social, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 50-55 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. 0768-238458 și 0721-541430.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0742-360572. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

David Florin Dănuț

Salut! Mă numesc David Florin Dănuț sunt din Târgoviste și doresc să cunosc o fată pentru relație serioasă. Am 36 de ani. 0732-047696

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 40 de ani, am probleme de sănătate din naștere și doresc să cunosc o fată asemeni mie, sufletistă, să mă accepte așa cum sunt eu, să-mi lumineze viața și zilele. Mă puteți găsi la tel. 0720-645724 watsap.

Paul

Tânăr, 41 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-45 ani, sufletiste, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.

Ciprian

Sunt Ciprian Leonte din Constanța în vârstă de 30 de ani, cu handicap, doresc să cunosc pe cineva tot cu handicap, deplasabilă, din zonă sau din țară. Nu răspund la sms! Tel. 0773-848236

Liviu

Domn 48 ani, Hemipareză stângă din accident, gr. 2, văduv, gospodar, fără obligații și vicii caut Doamnă de la țară cu handicap gr. 2, gospodină, drăguță 35-52 ani, pentru conviețuire fericită. Mă puteți găsi la nr. tel. 0721-166554. Sau pe facebook, la Liviu Tudoroiu!

Cornel

Am 29 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Munteanu Ionel

Sunt Munteanu Ionel, am 53 ani, 1. 90 m, sunt pensionat medical și doresc să cunosc o Doamnă de vârstă apropiată cu gr. 2, să împărțim aceleași sentimente și să mergem atât cât mai stăm aici, pe același drum. Pot fi sunat la nr 0746-871493.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Mereu spunem:
Doamne ajută-mă!,
dar de câte ori ne amintim
să spunem:
Doamne, mulțumesc!?”

SĂ-L IUBESC

Stăteam odată gânditor
Și mă-ntrebam de ce trăiesc?
Un glas de înger mi-a șoptit
Să lupt, să sper și să iubesc

Căci pentru mine a murit
Și S-a jertfit Isus
În palme-i scris numele meu
Și-n cartea vieții sus

De aceea eu acum iubesc
Și tuturor le spun
Isus pe cruce S-a jertfit
Și-ncerc să fiu mai bun

A treia zi a înviat
Acum eu Îl slăvesc
Și-apoi la ceruri S-a înălțat
Iar eu Îl preamăresc

Căci știu că va veni curând
Acasă să mă ia
Căci El mi-a pregătit un loc
Și nu pot altceva

Decât să Îl iubesc acum
Pe cel ce veșnic m-a iubit
Și tuturor din jur le spun
Și pentru tine a murit

Deci, hai primește-L nu mai sta
Primește jertfa Sa
Acceptă, predă-I inima
Căci El doar asta vrea.

Emilia Dinescu

„În viață nu contează pașii pe care îi faci,
nici încălțămintea pe care o porți;
contează urmele pe care le lași.”

ÎMPREUNĂ